

Avenir Judo Bassin Lédonien : Saison 2021 / 2022 : Planning des cours

Reprise le 23 août 2021	Lundi (Manu)	Mardi (Manu)	Mercredi (Manu)	Jeudi (Sandrine)	Vendredi (Sandrine)	Samedi (Elias à partir de novembre)	
Baby-Judo né 2017 et nouveau 2016 1 cours par semaine mardi ou mercredi ou samedi		17h30 / 18h30	16h / 17h			10h35 / 11h30 avec Antoine ou Manu	
Mini Poussin 1ère année né 2015 + Ancien 2016	17h30 / 18h45		15h / 16h	17h15 / 18h30			
Mini Poussin 2ème année né 2014			14h / 15h				
Poussin né 2012 et 2013	18h45 / 20h		17h15 / 18h30				18h30 / 20h
Benjamin né 2010 et 2011		18h30 / 19h45				17h45 / 19h15	
Minime né 2008 et 2009		18h30 / 19h45 et 19h45 / 20h30 (kata, travail spécifique minime/cadet)	19h30 / 21h encadrement KATA, travail personnel en judo/jujitsu et accès possible en salle de musculation			19h15 / 21h (judo) et 21h / 21h45 (kata, musculation, travail libre et personnel)	
Cadet né 2005/2006 et 2007		20h / 21h30					
Junior né 2002/2003 et 2004			20h / 21h30 avec Fabien		A Clairvaux 19h / 20h15 avec Elias Lakhal à partir du 19 novembre 2021	9h30 / 10h30 Taïso/Self défense avec Gérard ou Gilles ou Manu	
Senior né 2000 et avant					18h30 / 19h30		A Clairvaux 18h / 19h avec Elias Lakhal à partir du 19 novembre 2021
Ju-Jitsu (self défense)			A Louhans 19h45 / 21h15 avec Philippe Vialet				
Taïso (Gym d'entretien mixte)							
Judo adapté avec Philippe							